

Manual de COCINA crudivegana



EL
UNIVERSO
DE
CRIS



Es un placer presentarte este manual de cocina crudivegana, que he creado con mucho amor para compartir todo lo que he ido aprendiendo y experimentando desde que descubrí la alimentación viva y sus infinitas posibilidades gastronómicas. Desde entonces, un universo de frutas y verduras sobrevuelan cada día mi mente, imaginando combinaciones, texturas, nuevos sabores...

Y es que el mayor freno que tenemos a la hora de alimentarnos saludablemente es ¿por dónde empiezo? Os prometo que después de leeros este manual se acabará esa sensación de decepción después de abrir vuestra nevera y que sólo se os ocurra hacer una ensalada de lechuga y zanahoria. Aquí te doy todos los secretos para que tengas tu despensa a punto, y conozcas todas las técnicas culinarias que te permitan crear recetas sorprendentes a la vez que sabrosas.

Quiero demostrarte lo fácil, accesible y sencillo que es alimentarse de manera sana, sin renunciar a los placeres culinarios, y olvidándonos de contar calorías. Los alimentos vivos, altos en nutrientes, enzimas y antioxidantes nos van a ayudar a recuperar la salud, la vitalidad, la belleza y a ser más responsables con nosotros mismos y con el planeta.

Mi objetivo es que tengas la información necesaria para ponerte cuanto antes manos a la obra en la tarea más importante de tu vida: cuidarte y transformar tu vida, brillar y regalar al mundo la mejor versión de ti mismo.

Muchas gracias por unirme al cambio, ser parte de él y transformar el mundo a través del cambio interior que supone ser consciente de que lo que comemos tiene un efecto tanto en nuestro organismo como en el planeta.

Cristina

ÍNDICE

Carta de autor	2
Crudiveganismo	4
Efectos del cocinado	5
Beneficios de la alimentación crudivegana	6
Combinación de alimentos	9
Despensa	12
Vegetales más contaminados	14
Utensilios	15
Conceptos básicos de la cocina crudivegana	18
Cocina crudivegana	20
Lácteos	22
Batidos verdes	25
Licuados	27
Salsas y aderezos	29
Cremas y sopas frías	31
Platos principales	32
Ensaladas	34
Macerados	36
Deshidratados	37
Postres	39

CRUDIVEGANISMO

El crudiveganismo, también llamada alimentación viva o en inglés, *raw food*, consiste en alimentarse de vegetales en su estado natural, es decir, sin cocinar ni procesar.

Incluye por tanto, frutas, verduras, hortalizas, raíces, frutos secos, semillas, algas, fermentados, germinados y alimentos deshidratados a menos de 42 grados (temperatura a la que calienta el sol).

Se eliminan todos los alimentos que no podemos consumir según nos los regala la naturaleza: cocinados, procesados, envasados, refinados (harinas, azúcar, sal), transgénicos, los

que contienen químicos, y los que

son antifisiológicos para el cuerpo humano, es decir, los de origen animal, cereales y legumbres. Todos ellos son productos que contienen o generan en nuestro organismo toxinas que no podemos metabolizar y requieren un gasto energético elevado para poder ser digeridos.

También deberíamos evitar los alimentos que no sean ecológicos ya que están cargados de pesticidas, herbicidas y químicos que no sólo destruyen los nutrientes, sino que tienen efectos nocivos para nuestra salud.

---- El crudiveganismo consiste en alimentarse de vegetales en su estado natural, es decir, sin cocinar ni procesar ----

EFECTOS DEL COCINADO

Cocinar los alimentos hace que se pierdan parte de las vitaminas, minerales, enzimas y antioxidantes. Además se produce lo que denominamos leucocitosis digestiva, o aumento de glóbulos blancos en sangre, una situación que se genera cuando nuestro sistema inmunológico detecta agentes que no reconoce y que pueden provocar intoxicación en sangre.

Al someter a los alimentos al calor, se produce una alteración molecular. Algunas de estas alteraciones son fácilmente apreciables (las verduras y las frutas se ablandan, se secan, cambia su sabor....). Sin embargo hay cambios químicos que no apreciamos, como por ejemplo la aparición de moléculas complejas llamadas moléculas de Maillard. Estas moléculas no existen en la naturaleza, por lo que las enzimas de nuestro organismo no pueden actuar sobre ellas.

Otro de los efectos de someter los alimentos a altas temperaturas es que se producen radicales libres, productos químicos muy reactivos que, además de destruir las grasas esenciales del alimento pueden dañar las células, aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de cáncer, acelerar el proceso de envejecimiento y producir las tan perjudiciales sustancias cancerígenas denominadas acrilamidas.



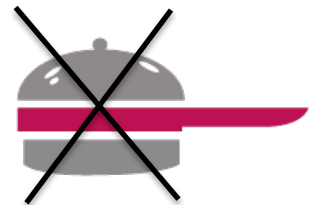
BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN CRUDIVEGANA

Los alimentos crudos y de origen vegetal son los que mejor digiere y asimila nuestro cuerpo, utilizando el menor gasto energético y sin apenas generar residuos. Al mismo tiempo que respeta el medio ambiente, apuesta por un reparto justo de los recursos, y evita el sufrimiento animal.

Es la alimentación más depurativa y alta en nutrientes, que nos ayuda a eliminar toxinas y nos aporta altas dosis de vitaminas, minerales, antioxidantes y enzimas. De esta manera, nuestro organismo puede desempeñar sus funciones correctamente, desarrollar todo su potencial y mantenerse joven, radiante y saludable.

La mayoría de problemas físicos y enfermedades, así como desequilibrios emocionales a los que nos enfrentamos a diario, y que consideramos normales, son desajustes que se producen en nuestro cuerpo, señales que nos indican que algo no está funcionando correctamente.

Retención de líquidos, acumulación de grasa, celulitis, caída de pelo, uñas débiles, alergias, acné; enfermedades crónicas como dolores de cabeza, insomnio, gases, estreñimiento, acidez, problemas de tiroides, de digestión, colesterol; así como las relacionadas con estados emocionales del tipo ansiedad, apatía, nervios, depresión, cansancio... son causados por la acumulación de toxinas a lo largo de los años o por falta de nutrientes.



Alto valor nutritivo Los vegetales son la fuente principal de vitaminas y minerales, y al no cocinarlos éstos permanecen intactos.



Desintoxicación Nuestro cuerpo no tiene que eliminar los tóxicos producidos por la comida cocinada y procesada, por lo que el hígado y riñón al trabajar menos pueden mantener nuestro sistema más limpio. Además las frutas y verduras tienen propiedades depurativas.



Digestión rápida El tiempo de tránsito se acorta a 24 horas. Los alimentos no naturales se fermentan y pudren en nuestro intestino, ocasionando numerosas enfermedades.



Salud física Esta alimentación refuerza el sistema inmunológico por lo que se reducen los resfriados, gripes y dolores. Es una forma de medicina preventiva para cualquier tipo de dolencia o enfermedad.



Oxigenación e hidratación La comida cruda aporta oxígeno y agua a nuestro cuerpo, y con dosis altas de clorofila procedente de la hoja verde, nuestra sangre está más limpia y oxigenada.



Equilibrio de peso Las frutas y verduras son bajas en calorías, por lo que podemos comer grandes cantidades y perder peso al mismo tiempo.



Aportan todos los macro y micronutrientes necesarios (proteínas, ácidos grasos esenciales, minerales, vitaminas y azúcares simples) y son ricos en enzimas.

Antienvejecimiento Los antioxidantes que contienen las frutas y las verduras tienen propiedades rejuvenecedoras que notaremos tanto en la piel como en los órganos internos.



Desaparece la ansiedad Por un lado porque tenemos todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, y por otro porque nos desintoxicamos de los alimentos adictivos como el azúcar, harina, carne...

Beneficios medioambientales La alimentación vegetariana implica un reparto más justo de recursos y menor impacto medio ambiental.

Mayor nivel de energía y vitalidad ya que tomamos todos los nutrientes de los alimentos, son fácilmente absorbidos y nuestro cuerpo consume menos energía en la digestión.



Beneficios físicos. Desaparece el acné y las manchas en la piel, la celulitis, nuestra piel y cabello recuperan su brillo y hidratación, las uñas se fortalecen...

Salud mental y emocional Además se experimenta una mayor claridad mental, motivación, conexión interior, calma, paz, serenidad. Nos ayuda a combatir el estrés, los nervios, el insomnio...



Simplicidad No cocinar implica ahorro de tiempo tanto en hacer la compra como en cocinar, nos deshacemos de todas las ollas y sartenes, fuera el olor a fritanga y fregar los cacharros...

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

A la hora de elaborar nuestras recetas crudiveganas, es muy importante cuidar la correcta combinación de alimentos, y de esta manera nuestro organismo pueda digerir fácilmente y asimilar nutrientes. Al principio os puede resultar complicado, pero os aseguro que es más fácil de lo que parece.

Tan sólo debemos tener claro los tipos de alimentos y con el gráfico que os propongo, enseguida aprenderéis las reglas. Y como éstas están para saltárselas, para ciertas recetas nos vamos a permitir excepciones en cuanto a combinaciones, tales como las mezclas de frutos secos y frutas que requieren algunos postres.



Almidones: cereales (maíz, amaranto, mijo, trigo sarraceno, arroz, quinoa...), tubérculos (patatas, boniatos...), verduras de raíz (remolacha, nabo, zanahoria) y la calabaza y castañas.

Grasas: aguacate, aceitunas, coco, aceites, mantecas, frutos secos, semillas.

Frutas ácidas: limón, lima, pomelo, naranja, piña, kiwi, maracuyá, fresa, granada.

Frutas semiácidas: manzana, cerezas, moras, melocotón, albaricoque, nectarina, fresquilla, ciruela, cereza, mango, níspero, granada, grosella, frambuesa, membrillo.

Frutas dulces: plátano, uva, chirimoya, caqui, higo, dátil, pera, papaya.

Verduras: todas las hojas verdes y verduras que no contengan almidón

Melón y Sandía: no se recomienda mezclarlos con nada, ya que su alto contenido en agua hace que su tiempo de digestión sea menor

¿Para qué sirven las enzimas?

Para entender la trofología o ciencia que estudia la combinación de los alimentos es indispensable hablar de las enzimas. Las enzimas son proteínas que permiten las reacciones metabólicas, y las enzimas digestivas son las que actúan en el proceso digestivo descomponiendo los alimentos en nutrientes elementales (aminoácidos, glucosa, ácidos grasos...) y de esta manera permitir la absorción y asimilación de nutrientes.

Cada enzima actúa sobre un tipo de alimento y en unas condiciones concretas de acidez o ph, por lo que si no se dan las circunstancias idóneas, los alimentos no se digieren bien, fermentan y se pudren. Es entonces cuando las bacterias y fermentos orgánicos descomponen los alimentos, generando productos tóxicos (indol, escatól, fenól...) que pasan a la sangre y sobrecargan los sistemas de eliminación de tóxicos.

Tipos De Enzimas Digestivas

- ***Ptialina:*** actúa sobre los almidones, se produce en la boca y necesita de un medio alcalino.
- ***Amilasa:*** actúa sobre almidones y azúcares en el estómago y páncreas, en un medio ácido.
- ***Pepsina:*** actúa sobre las proteínas en el estómago, en un medio muy ácido.
- ***Lipasa:*** actúa sobre las grasas, en el páncreas e intestino y en un medio alcalino.
- ***Lactasa:*** actúa sobre la lactosa de la leche, en el intestino y en un medio ácido.

Por lo tanto, no podremos mezclar alimentos que necesiten diferentes grados de acidez para su metabolización, ya que las enzimas no pueden realizar su función. El organismo segrega diferentes tipos de jugos en función de la composición del alimento, por lo que una combinación con diferentes requerimientos digestivos destruyen las enzimas y el alimento no se puede digerir, provocando efectos negativos en nuestra salud.

Consecuencias de una mala combinación de alimentos

- La fermentación y putrefacción dan lugar a productos tóxicos que pasan a la sangre y sobrecargan los sistemas de eliminación de tóxicos haciendo que nuestro cuerpo aumente el gasto energético y envejeciendo los órganos.
- La toxicidad da lugar a las llamadas “alergias” en forma de erupciones, urticaria, dolores de cabeza, náuseas y otros síntomas.
- Problemas digestivos: acidez estomacal, estreñimiento, gases, ardor, hinchazón, hemorroides, colitis.
- Mala asimilación de nutrientes.



---- Sé una buena cocinera. Aprende a combinar los alimentos y gana en salud ----

DESPENSA

Para que veas que dentro de la cocina crudivegana no sólo se comen ensaladas de lechuga y tomate, aquí tienes una lista de alimentos para que puedas experimentar a la hora de hacer nuevos platos, así dispongas de recursos variados y no te

aburras comiendo siempre lo mismo. Por supuesto que no hace falta que los tengas todos, pero sí que te recomiendo que tu alimentación sea variada, de temporada, local y a ser posible ecológica.



FRUTAS

Frutas dulces: plátano, uva, chirimoya, caqui, higo, dátil, melón, sandía, pera, papaya

Frutas ácidas: limón, lima, pomelo, naranja, piña, kiwi, ma

Frutas semiácidas: melocotón, albaricoque, nectarina, fresquilla, ciruela, cereza, mango, níspero, grosella, frambuesa, manzana, membrillo, arándanos, maracuyá, granada, fresas

Frutas oleaginosas: aguacate, aceitunas, coco

HORTALIZAS Y VERDURAS

Frutos: berenjena, calabacín, calabaza, pepino, pimiento, tomate

Bulbos: ajo, cebolla, puerro, colirábanos, hinojo, remolacha

Raíz: nabo, rábano, zanahoria

Tallo: puerro, apio

Crucíferas: coliflor, brócoli, romanescu

Hongos: setas, champiñones

VEGETALES DE HOJA VERDE

Lechuga, canónigos, rúcula, col (kale, rizada), repollo, hojas remolacha, escarola, berros, espinacas, acelgas, perejil, cilantro, hojas de apio, hojas de zanahoria, hojas de brócoli o coliflor.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Frutos secos: avellanas, nueces macadamia, coquitos brasil, almendras, nueces, castañas, anacardos.

Semillas: alpiste, lino, chía, cáñamo, calabaza, girasol, sésamo, amapola.

ALGAS:

Wakame, Nori, Agar agar, Dulse, Hiziki, Arame, kombu.

CEREALES, LEGUMBRES Y BROTES (GERMINADOS)

Quinoa, trigo sarraceno, alfalfa, mostaza, fenogreco, lentejas.

ENDULZANTES

Estevia, xilitol o azúcar de abedul, azúcar de coco, sirope de yacón, sirope de ágave, panela, melaza.

HIERBAS

Albahaca, orégano, tomillo, romero, menta, perejil, laurel, eneldo, cilantro.

ESPECIAS

Curry, pimienta, pimentón, comino, canela, nuez moscada, cúrcuma, jengibre, cardamomo, clavo, chilli, mezcla especias indias.

OTROS CONDIMENTOS

Tomates secos, alcaparras, mostaza, levadura nutricional, miso, umeboshi, vainilla, coco deshidratado, tamari, agua de mar, sal del Himalaya, ajo y cebolla deshidratados.

SUPERALIMENTOS

Espirulina, chlorella, cacao, algarroba, mesquite, lúcum, maca, rosa mosqueta, hierba de trigo

ACEITES Y MANTECAS

Oliva primera presión frío, sésamo, coco, manteca cacao, manteca coco.

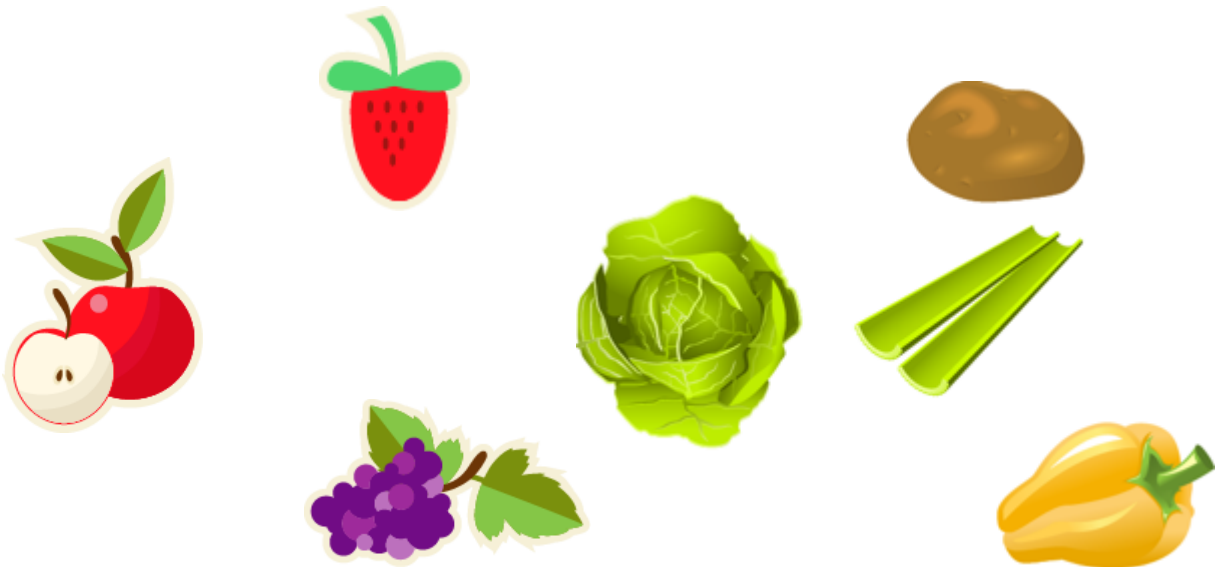
VEGETALES MÁS CONTAMINADOS

Deberías tomar todos los vegetales ecológicos ya que evitamos el consumo de fertilizantes, pesticidas, herbicidas y demás químicos. Además los alimentos ecológicos conservan el 100% de sus nutrientes, por lo que es la mejor inversión en salud que puedes hacer.

Si no puedes acceder a ciertos vegetales ecológicos, péralos cuando tengan piel, y si no, déjalos en remojo al menos 30 minutos en bicarbonato y vinagre.

Aquí tienes una lista de los vegetales más contaminados para siempre que puedas los tomes ecológicos:

Apios
Melocotones
Fresas
Manzanas
Arándanos
Nectarinas
Pimientos
Espinacas
Col rizada
Cerezas
Patatas
Uvas



UTENSILIOS

Cuchillo

Mis preferidos son los de cerámica, duran más tiempo afilados. Otra de sus ventajas es que no transfieren sabor, olor, ni iones metálicos a los alimentos, tampoco se corrompen con los ácidos de frutas y vegetales, y no oxidan los alimentos. Suelen ser ligeros, lo que ofrece gran comodidad en su manejo y menor esfuerzo. Pero cuidado porque son menos resistentes y si se os caen al suelo, se pueden romper fácilmente.

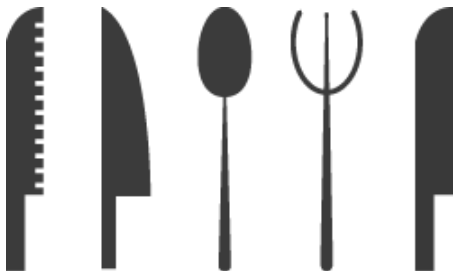
Batidora

Si tuviese que irme a una isla desierta con algún utensilio de cocina (con acceso a electricidad, claro) elegiría una batidora. Es nuestro mayor aliado en la cocina. Con una buena batidora optimizaremos tiempo, conseguiremos texturas increíbles, y nos hará la vida mucho mas fácil.

Por eso, merece la pena invertir en una tipo Vitamix o Blendec, que aunque son caras, nos van a durar muchos años y la rentabilizaremos con creces. Si de verdad estás decidido a introducirte en el maravilloso mundo la cocina crudivegana, la vas a utilizar 2 o 3 veces al día, para tus batidos, cremas, salsas, patés... Y una batidora que no sea profesional, no te va a durar ni un año (te hablo por experiencia y con 3 batidoras quemadas a mis espaldas). Pero por supuesto, no es un requisito imprescindible, incluso con una de mano podemos hacer cualquier receta.

Mandolina

Diría que es, después de la batidora, el utensilio que más utilizo. Por un lado para cortar verduras en láminas y hacer canapés, pasta para la lasaña, tiras para hacer rollitos vegetales... Y además, colocándole un accesorio en forma de dietes, podemos hacer tiras de diferentes grosores, tanto para ensaladas como para platos de pasta.



Rallador

Hay ralladores con varios tamaños que te permiten variar las texturas de tus ensaladas o platos crudiveganos y utilizarlos para rallar cáscara de naranja o limón, jengibre...

Pelador

Sirve tanto para pelar la fruta y la verdura más rápidamente y aprovechando al máximo, y para hacer tiras y decorar cremas, hacer tallarines...

Licuada

Para hacer nuestros zumos, jugos o licuados y extraer la fibra a las frutas y verduras, utilizamos la licuadora, extractora o juguera. No es un utensilio imprescindible ya que podemos utilizar también una batidora y filtrar la pulpa con una bolsa para hacer leches vegetales, una gasa o un trozo de tela.

Hay 3 tipos (de menor a mayor calidad y precio):

- los que centrifugan
- los que prensan
- los que extraen en frío.

Estos últimos son los que conservan mejor los nutrientes de los alimentos, evitando la oxidación.

Procesadora de alimentos o robot de cocina

Sirve para triturar los alimentos y también nos va a ahorrar muchísimo tiempo. Podemos hacer picadillos de verduras para hacer ensaladas, rellenar verduras, echar encima de una crema... O para las bases de los postres utilizando frutos secos y dátiles.



Espiralizer

Con esta sencilla maquinita dejaréis con la boca abierta a todos aquellos que digan que los crudiveganos no comemos pasta fresca. En tan sólo 2 minutos tendremos unos espaguetis hechos de calabacín, calabaza, remolacha... Puedes comprarlo por unos 30 euros en tiendas online. Otra alternativa es utilizar un pelador y hacer pasta en forma de tallarines.

Deshidratadora

No es imprescindible, pero si quieres experimentar todas las posibilidades de la cocina cruda, vas a poder disfrutar de galletas, crackers, panes, y de texturas que nos recuerdan a la comida cocinada. Es como un horno a baja temperatura. Podemos también deshidratar fruta y vegetales y comerlos a modo de chips. Muy recomendable en la transición, cuando nuestro cuerpo nos pide masticar algo más contundente o sabores más intensos.

Exprimidor

Sustituible por una licuadora, donde también podemos extraer el jugo de cualquier cítrico o granadas. Yo tengo una procesadora de alimentos que tiene también un exprimidor que opera a gran velocidad

Vaso para germinar

Es una especie de bote cuya tapa tiene agujeritos y así al colocar las semillas mojadas y ponerlo boca abajo el agua se escurre, por lo que la semilla siempre está mojada, pero sin exceso de agua. Puedes fabricar uno casero con un bote de cristal y una gasa sujeta con una goma. También puede germinar en una bolsa de tela para hacer leches vegetales o en un colador.

Bolsa de tela para hacer leches y quesos

Aunque se puede sustituir por una tela o gasa, compensa gastarse 10 euros, ya que el tipo de tela es especial para poder quitar los trozos de alimentos fácilmente.



Moldes metálicos

Tanto circulares como cuadrados, sirven para montar lasañas, hacer timbales, tartas, quesos... Los hay de diferentes tamaños y son muy económicos



CONCEPTOS BÁSICOS DE LA COCINA CRUDIVEGANA

ACTIVACIÓN DE FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Activar las semillas o frutos secos se refiere a un proceso muy simple: dejarlas remojando en agua.

Se llama activación, porque al realizar este proceso, se desactivan ciertos inhibidores enzimáticos o antinutrientes (ácido fítico y los taninos), los que sabiamente han sido creados por la naturaleza para que estos sólo germinen en contacto con las condiciones adecuadas de agua y luz. Cuando se presentan todas las condiciones, se activan los nutrientes que van a permitir que de las semillas y frutos secos crezcan nuevas plantas o árboles.

Además, aumenta el contenido nutricional y enzimático de la semilla y son mucho más digestivas y por lo tanto los nutrientes se absorben con mayor facilidad.

Procedimiento

Dejamos en remojo de 2 a 12 horas los frutos secos o semillas. Lo ideal es que sea agua filtrada, purificada con máquinas especiales (yo recomiendo eSpring) o destilada.

Ecurrimos el agua del remojo y lavamos bien, ya que los antinutrientes pasan al agua. Veréis como el agua sale turbia y oscura. Sólo en el caso del lino y la chía no sería necesario, ya que estas dos maravillosas semillas, en contacto con el agua, producen una fibra soluble gelatinosa llamada mucílago altamente digestiva y con numerosas propiedades.

Dejar en la nevera y consumir en un plazo de unos 3 días o dejar secar al sol o en una deshidratadora hasta que eliminen la humedad para que aguanten unos 3 meses.

GERMINACIÓN

La germinación es el conjunto de cambios que se producen en una semilla por el cual el embrión o germen, pasa de la vida latente a la vida activa, para que nazca y comience a crecer la nueva planta, es decir el brote germinado. Es por tanto un alimento vivo y altamente nutritivo, rico en enzimas, clorofila, aminoácidos, minerales, vitaminas y oligoelementos.

Dentro del crudiveganismo no se incluyen los cereales ni las legumbres cocinadas, pero sí germinadas, ya que se convierten en un alimento fácilmente asimilable y digerible al liberar todos los nutrientes encapsulados.

La germinación hace que las semillas aumenten su valor nutricional. Cuando un grano cuenta con el agua, el oxígeno y el calor necesario, germina para formar un nuevo ser vivo, una planta, que a su vez producirá nuevas semillas. ¡El milagro de la vida!

Cualquier semilla puede ser germinada: lentejas, garbanzos, quinoa, trigo sarraceno, alfalfa, cebada, berro, rábano, girasol, lino sésamo, calabaza, mostaza...

¿Cómo hacer germinados?

Se activa la semilla, es decir, la dejamos en remojo de 2 a 12 horas dependiendo del tamaño .

Las colocamos en cualquier utensilio que permita que se mantengan húmedas sin

estar encharcadas, es decir, en cualquier superficie porosa que haga que el agua sobrante escurra. Hay botes, germinadoras, pero también podemos fabricar nuestro propio vaso para germinar con un bote sin tapa, o en un bote de cristal sin tapa y boca abajo, tapado por una gasa o tela sujeta por una goma, para que escurra el agua sobrante. O en una bolsa de tela.

Se remojan cada 4 o 5 horas hasta que crezcan los brotes para que estén siempre húmedas

Esperamos hasta que la cáscara se caiga y el brote crezca lo suficiente.

El tiempo depende de la semilla. El sésamo o la quinoa están listas en 2 o 3 días, las lentejas en 5 o 6, y la alfalfa en una semana aproximadamente. A partir de ahí, según vayan pasando los días tendréis un tallo más pequeño, o más grande, con hojitas...



COCINA CRUDIVEGANA

Universo de posibilidades

Ahora viene lo bueno, y es que, con todos los alimentos vivos que tenemos en nuestra despensa crudivegana, podemos crear una infinidad de platos y recetas, saludables a la vez que deliciosas. Os sorprenderéis de las infinitas posibilidades que tiene la cocina crudivegana. Leches y quesos, batidos verdes, licuados, cremas y sopas, ensaladas, salsas, cous cous, espaguetis, tabulé, lasaña, wraps, dipps, hummus, vegetales rellenos, timbales, carpaccio, marinados, natillas, tartas deshidratados, helados, brownies, bombones.

Todos preparados sin azúcar, sin harina, sin gluten, sin lácteos ni huevos, sin aditivos, químicos y por supuesto, sin cocinar. Para que disfrutemos sin culpa, sin remordimientos y dándonos el festín de sabores, texturas y nutrientes con los que alimentar el cuerpo y el alma.

---- Derribemos ya el mito de que para estar sanos y delgada tenemos que sacrificarnos, privarnos, reprimirnos, y alimentarnos a base de comida aburrida e insípida ----



RECETAS

Sin lactosa

Sin gluten

Sin azúcar

Sin sal

Sin aditivos

Sin conservantes

Sin procesar

Sin cocinar

Sin desnaturalizar

Sin refinar

Sin cocinar

Bajas en grasa

Lácteos crudiveganos

Leche

Como alternativa a la leche de vaca tenéis multitud de variedades que podéis encontrar en herbolarios y cada vez más tiendas y supermercados. Las más nutritivas son las de frutos secos o semillas, ya que no tienen gluten ni almidón.

Envasadas tenéis varias opciones como almendra o alpiste, pero lo ideal es que las elaboréis vosotros mismos, y así toméis una bebida sin procesar y con mucha más carga nutricional.



Leche



Ingredientes

Elegid frutos secos o semillas crudos:

almendras	avellanas
nueces	macadamia
alpiste	coquitos
lino	melón
chia	calabaza
cañamo	girasol
anacardos	sésamo
castañas	amapola

Elaboración

- Los activamos: una taza de frutos secos y media de semillas (unos 50 a 100 g) dependiendo de si la queremos más suave o intensa.
- Los batimos con unos 250 ml de agua hasta que quede una pasta homogénea.
- Separar la leche de la pulpa (colar con una bolsa para hacer leches o con un trozo de tela de camiseta) y añadir el resto del agua hasta completar un litro para sacar todo el jugo a las semillas.
- Endulzar (opcional) con estevia, sirope de yacón, de ágave, azúcar de coco, dátiles batidos...
- Aromatizar con canela, vainilla, cardamomo, clavo, o un chorrito de nuestro licuado favorito.

Quesos

Con la pulpa que nos ha sobrado de hacer la leche podemos hacer queso crudevano. Excepto cuando utilizemos semillas con piel que tendremos que desecharlas (cáñamo con piel, melón, calabaza o alpiste).



Queso



Ingredientes

- La pulpa sobrante de hacer leche vegetal o unos 100 g frutos secos o semillas activadas
- ½ limón exprimido
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Especias al gusto (pimentón, hierbas provenzales, orégano, albahaca, tomillo...)
- ½ cucharita de polvo probiótico (si lo vamos a fermentar)

Elaboración

1. Humedecer la pulpa de los frutos secos o semillas con un chorrito de leche vegetal y el resto de ingredientes.
2. Mezclar hasta conseguir una masa uniforme.

Yogurt

Al igual que para el queso, podemos utilizar cualquier semilla o fruto seco. Los que más se parecen al sabor del yogurt serían las almendras, anacardos o nueces de macadamia.



Ingredientes

- 1 taza de anacardos, almendras o nueces de macadamia crudas
- 1/2 taza de agua
- 1/2 limón exprimido
- 1/2 cucharita de vainilla
- 1/2 cucharita de polvo probiótico

Yogurt



Elaboración

1. Remojar previamente los frutos secos: los anacardos 2 h y las almendras y nueces 8h. Escurrirlos y lavamos bien.
 2. Batir todos los ingredientes excepto el polvo probiótico hasta tener una crema fina y homogénea.
 3. Verter en un bol y añadir el polvo probiótico. Mezcla bien con una cucharita.
 4. Pon dentro de un envase con tapa y deja reposar unas 12 horas.
- Se conservan bien en la nevera durante varios días en un tarro de cristal cerrado herméticamente.

Batidos verdes

Un batido verde es aquel donde se baten una o varias frutas, agua (también puede ser leche vegetal o agua de coco) y un vegetal de hoja verde. Por lo tanto, a diferencia de los licuados o zumos, mantenemos la fibra. La cantidad de hoja verde dependerá de ti. Prueba con poca al principio y ves añadiendo más según te acostumbres a la textura y sabor.

No te dejes intimidar por su color verde, ¡te aseguro que es dulce como la fruta! Si te gusta más denso echa menos agua. Para sustituir una comida o desayuno al menos deberás preparar un litro de batido para que no te entre hambre en seguida.

Aquí te propongo una fórmula sencilla para preparar tus batidos, así que ahora te toca a ti experimentar con sus sabores, texturas... hasta encontrar el que más te guste.

Y sobre todo el que más se adapte a cada momento. Si necesitas más energía recurre a frutas dulces y añade superalimentos como la maca, algarroba o cacao. Si necesitas depurar después de algún exceso, mejor las frutas ácidas con hierba de trigo o chlorella.



- 1** Elige una base
Agua - Leche vegetal - Agua de coco
- 2** Elige un vegetal de hoja verde

Lechuga	Espinaca
Canónigos	Acelgas
Rúcula	Perejil
Col	Cilantro
Hojas remolacha	Hojas de apio
Berros	
- 3** Añade fruta del mismo tipo

Dulces	Ácidas
Plátano	Cítricos
Caqui	Piña
Chirimoya	Granada
Higos	Kiwi
	Fresas
- 4** Añade un sabor (opcional)

Jengibre	Limón
Perejil	Canela
Cilantro	Vainilla
- 5** Añade un superalimento (opcional)

Detox	Energizante
Hierba de trigo	Maca
Chlorella	Cacao
Espirulina	Algarroba
	Mesquite
	Lúcuma
- 6** Añade un endulzante (opcional)

Estevia	Sirope de Ágave
Azúcar de coco	Sirope de Yacón
Dátiles	Higos
Pasas	Frutas secas
- 7** Mézclalo en la batidora... y a disfrutar!!!



EL
UNIVERSO
DE
CRIS

www.eluniversodecris.com
www.youtube.com/user/eluniversodecris

Beneficios de los batidos verdes

- Fácil digestión y asimilación de nutrientes.
- Energía. Por un lado, ahorramos a nuestro organismo parte del proceso digestivo y por otra, estamos dándole un gran aporte de vitaminas y minerales.
- Limpieza sistema digestivo. La fibra actúa como una escoba en nuestro intestino
- Eliminación de toxinas: al ser una digestión mucho más corta nuestros órganos aprovechan a eliminar toxinas, y además, la fruta y verdura cruda es altamente depurativa
- Fácil y rápida preparación
- Saciante
- La clorofila de la hoja verde alcaliniza nuestros ph, limpia los tejidos del intestino, purifica el hígado y aporta hierro . Una molécula de clorofila es muy parecida a una molécula de sangre humana.
- La hoja verde hace que el azúcar de la fruta pase a la sangre más lentamente y no haya picos de insulina.
- Manera sencilla de consumir gran cantidad de fruta y hoja verde



Licuarios

A los licuados o jugos se les quita la fibra, extrayendo el zumo de vegetales y frutas. ¿Y por qué quitamos la maravillosa fibra, con lo sana que es? Porque al ser sólo líquido, nuestro cuerpo los absorbe directamente, sin pasar por el sistema digestivo y esto tiene numerosos beneficios para nuestra salud, como favorecer el proceso depurativo permitiendo a nuestro organismo que elimine gran cantidad de toxinas.

Además, hay ciertas verduras como el apio, brócoli, calabaza, zanahoria, que contienen mucha celulosa y fibra y en batido no resulta una textura agradable. Gracias a los licuados tomaremos gran cantidad de verduras en tan sólo un vaso. Nutrientes concentrados en estado puro.

También son perfectos como desayuno, ya que aprovechamos que nuestro organismo se encuentra en fase depurativa por la mañana. Podemos sustituir cualquier comida por un licuado, o hacer detox de 1 a 3 días



Recetas



Manzana, remolacha y apio
Zanahoria, remolacha y manzana
Manzana, zanahoria y apio
Zanahoria, remolacha y apio
Apio y manzana verde.
Apio, pepino, manzana y espinacas
Naranja, piña y zanahoria.
Piña, pepino y espinacas.
Apio, peras y acelga
Pepino, manzana y espinacas
Pepino, manzana, apio, jengibre y perejil.
Piña, pepino, zanahoria y menta.
Apio, naranja, piña y perejil

Beneficios de los licuados

• Los nutrientes van directos a nuestra sangre, sin pasar por el sistema digestivo, por lo que nos aseguramos su asimilación.

• Mayor cantidad de energía. Estamos ahorrando toda la energía que nuestro organismo consume en la digestión.

• Limpieza organismo. El hígado y el riñón en vez de estar ocupados en procesos digestivos, se encargan de limpiar toxinas acumuladas, cálculos, bacterias y parásitos.

• Bajas de peso. Eliminas líquidos y grasa del cuerpo.

• Se reduce la ansiedad por la comida.

• Se produce una desintoxicación, ya que en muchas ocasiones somos adictos a determinados alimentos como harinas, lácteos, carne, azúcar... o recurrimos a ella para tapar problemas emocionales.

• Hidratación del cuerpo y de la piel, pelo brillante y uñas fuertes

• Alcaliniza el ph de nuestro cuerpo.

• Sensación de bienestar, conexión con tu interior, claridad mental.



Cómo preparar un LICUADO

1

Elige 2 o 3 vegetales

Pepino
Hinojo
Apio
Remolacha
Zanahoria

Rábanos
Brócoli
Tomate
Coliflor

2

Añade 1 fruta

Manzana
Piña
Uvas

Naranja
Pera

3

Añade hoja verde

Col (Kale, morada, rizada)
Espinacas

Acelgas
Lechuga
Endibias

4

Elige un sabor

Jengibre
Limón
Albahaca

Perejil
Cilantro
Menta

5

A la licuadora... y a disfrutar!!!

Salsas y aderezos

Para mí las salsas son el elemento fundamental en la cocina crudivegana, ya que nos van a servir como base para muchos platos, aportando no sólo consistencia, sino sabor. Sólo tenemos que experimentar, probar, mezclar, disfrutar, y dar rienda suelta a nuestra creatividad.

Una misma salsa os puede servir para añadir a una ensalada, acompañar un plato de espaguetis crudiveganos, rellenar verduras, hacer canapés, como salsa para el arroz, dippear, o simplemente tomarlas solas a cucharadas, en forma de sopa fría o crema. Sólo tendremos que variar su consistencia añadiendo más o menos agua, y su textura (batiendo, triturando...), y así se convertirán en un plato diferente.

Otra de las razones por la que son importantes las salsas, es que, en la mayoría de los casos, deben ser el aporte calórico y nutricional principal de un plato crudivegano. Una ensalada, por muy grande que sea, si no lleva fruta o frutos secos, apenas puede tener unas 300 calorías, ya que la hoja verde y los vegetales tienen sólo de 15 a 30 calorías por 100g. Por ello, una buena salsa con varias piezas de vegetales y fruta, aguacate, semillas o frutos secos nos va a asegurar que el valor nutritivo del plato sea el óptimo.

En las salsas, como en todas las comidas que hagamos, debemos cuidar las mezclas. Tal y como podéis leer en el apartado de combinación de alimentos,

las frutas (a no ser que sean ácidas) no se pueden mezclar con las grasas, así que una salsa dulce no debe llevar frutos secos ni aguacate.

Tipos de salsas

Por ello, a la hora de clasificar las salsas, podemos hablar de salsas con grasa, o sin grasa. Para las primeras, utilizamos como base cualquier de los siguientes ingredientes:

- Frutos secos
- Semillas
- Aceite
- Aceitunas
- Aguacate
- Coco

Y para las salsas sin grasa, elegiremos como ingrediente principal frutas. Entonces añadimos cualquier vegetal, especias y hierbas para aromatizar, condimentos para saborizar, y rectificamos con agua o leche vegetal para darle la consistencia deseada.



Salsas



- **SALSA DE MOSTAZA DULCE:** batir 3 cucharadas de mostaza, 6 dátiles y 200 ml de agua.
- **SALSA DE NARANJA CON HINOJO:** batir 3 naranjas, 100 g de hinojo y un poquito de pimentón.
- **SALSA DE PAPAYA Y TOMATE:** batir 3 tomates maduros, 300 g de papaya, 100 ml de agua de mar y hierbas provenzales.
- **SALSA DE AGUACATE Y CILANTRO:** batir 1 aguacate, ajo en polvo, un pimiento, cilantro fresco, zumo de medio limón, 3 tomates secos y agua de mar.
- **SALSA DE ACEITUNAS:** meter en una procesadora 3 tomates, 50 g de aceitunas, 1/2 diente de ajo, 1/4 cebolla dulce, agua de mar y orégano.
- **SALSA DE MACADAMIA Y SETAS:** batir 70 g de nueces de macadamia activadas, 70 gr de setas al gusto (pueden ser deshidratadas y rehidratadas), 1 diente de ajo, agua, agua de mar, pimienta.



Salsas especiales



- **HUMMUS DE CALABACÍN:** batir 1/2 calabacín, zumo de 1/2 limón, 1 diente de ajo, agua de mar, 1 cucharada de tahini, pimentón o comino.
- **SOBRASADA:** batir, 200 g tomates secos hidratados, 50 g piñones, 1 cucharadita de pimentón dulce, pimienta, cominos, 1/2 ajo, agua de mar, 1 cucharada sirope de ágave o dátiles.
- **KETCHUP:** batir 2 tomates, 6 tomates secos remojados, 2 cucharadas de sirope de ágave, zumo de medio limón, agua de mar, pimienta blanca y un chorrito de vinagre de manzana.
- **MAYONESA:** batir: 70 g anacardos y 20 g semillas lino activadas, zumo 1/2 limón, 2 dátiles, agua de mar, ajo en polvo, pimienta y agua.

Cremas y sopas frías

Sí ya sabéis hacer salsas, batidos y licuados, ya tenéis la base para hacer deliciosas, coloridas y sorprendentes cremas y sopas. De hecho, cualquiera de las recetas propuestas, presentada de forma diferente se convierte en una crema o sopa. Por ejemplo, un batido verde de melón, pepino y menta, cuando tenemos invitados en casa se convierte en una crema fría de melón a la menta (que es más glamuroso), y la presentamos en un cuenco, con unas hojitas de menta para decorar y trocitos de pepino picado.

Lo mismo ocurre con cualquier salsa de las que os propongo. La de papaya con tomate, se convierte en un gazpacho de papaya, si añadimos un poco más de agua, y decoramos con picadillo de pepino, cebolla y pimiento. De hecho, si batís, cualquier fruta ácida con tomate y pepino, tenéis un gazpacho de frutas delicioso.

Si queremos una crema más densa, añadimos una porción de alimentos con grasa: un puñadito de frutos secos o semillas, 1 aguacate, medio vaso de leche de coco...

También podemos jugar con la consistencia añadiendo más o menos agua o leche vegetal.

Otra recurso es utilizar los licuados como base para una sopa, por ejemplo, de zanahoria, triturar vegetales variados, un puñadito de almendras, y añadir especias o hierbas.

Podéis acompañar las cremas o sopas con verduras muy picadas, tiras hechas con un pelador tipo tallarín, espaguetis espiralizados, germinados...



Recetas



Crema de champiñones

Batir 300 g de champis, 1 diente de ajo, 1 taza de leche de almendras, nuez moscada, un chorro de agua de mar, y decorar con germinados de mostaza

Crema de piña e hinojo

Batir 2 rajadas de piña, 1 pepino, 200 g de hinojo, medio aguacate, agua de mar

Sopa hortelana

Licuar 1 pimiento rojo, 1/2 cebolla, 1 calabacín, 2 ramas de apio, 1 puñado de espinacas, 2 tomates. Picar muy fino: 1 rama de apio, media zanahoria, 1/4 cebolla dulce. Añadir zumo de limón y agua de mar.

Platos principales

Espaguetis y tallarines

Para hacer los espaguetis, utilizamos una máquina llamada espiralizadora (ver apartado de utensilios) y cualquier vegetal con forma alargada como:

- Remolacha
- Zanahoria
- Nabo
- Calabacín
- Pepino
- Calabaza

Es uno de los platos crudiveganos más sencillos de hacer, y con los que lograréis los mejores resultados culinarios. Sorprende a familiares y amigos con un plato de pasta crudivegana, mezclado con una buena salsa, y seguro que no te vuelven a decir que si te alimentas a base de ensaladas. Además, es un plato muy saciante, y creedme que no tiene nada que envidiar a los espaguetis de toda la vida. Simulando su textura “engañamos” al paladar y de verdad parece que estamos comiendo pasta.

Los tallarines los hacemos con un pelador.

Verduras rellenas

Escogemos un vegetal que pueda rellenarse como calabacín, pimiento, tomate, champiñón y lo rellenamos con trocitos de vegetales, germinados, arroz crudivegano o nuestra salsa favorita. En los casos como el tomate o calabacín tendremos que vaciarlos y podremos utilizar el relleno para añadir a la mezcla.

Wraps o rollitos

Para hacer rollitos utilizamos alga nori, láminas de calabacín o pepino muy finitas, hojas de col o cualquier hoja verde, láminas deshidratadas...

Colocamos encima vegetales, salsa, arroz... y enrollamos.

Timbales

Utilizando un molde circular, rellenamos alternando capas de verduras y un salsa. Las verduras pueden ir picadas o en láminas. Podemos utilizar fruta o vegetales.

Arroz

Para simular la textura del arroz utilizamos, al igual que en el cous cous, la coliflor, tanto por su similitud en el color, como por ser un vegetal con un sabor muy neutro.

Trituramos en una procesadora de alimentos o robot de cocina y utilizamos para preparar platos que contengan arroz: sushi, arroz con tomate (o cualquier otra salsa), arroz con verduras, ensalada de arroz... O como relleno de verduras, lasañas, rollitos.

Cous cous

Como sabrás, el cous cous es sémola de trigo muy finita, así que para imitarlo, también vamos a usar una crucífera como el brócoli, coliflor o romanescu. Lo metemos en la trituradora o procesadora de alimentos hasta que quede muy finito, y tenemos lista la base para hacer un tabulé, cous cous con verduras, o mezclar con cualquier salsa de frutas o verduras.

Si las crucíferas te resultan muy fuertes o indigestas, usa el calabacín, que es mucho más ligero.

Lasaña y canelones

Sin duda, otro plato de pasta estrella en la cocina crudivegana. Para hacer las láminas de pasta, elegimos un vegetal como el calabacín o la calabaza, utilizando una mandolina.

Elegimos una salsa (ya entiendes por qué te decía que las salsas son el ingrediente fundamental eh?), un vegetal y montamos capas. La salsa puede ser por ejemplo de tomate y queso, tomate y aguacate, y como vegetal hojas de espinacas, champiñones laminados...

Hacemos una bechamel batiendo almendras o nueces de macadamia con agua, nuez moscada, agua de mar y la echamos por encima de la lasaña. La cantidad de agua dependerá de la consistencia deseada.

Y ya para rematar el plato, hacemos queso rallado triturando la misma cantidad de almendras que de levadura nutricional, con un poco de sal del Himalaya.

Para hacer los canelones, en vez de montar capas haríamos rollos con las láminas.

Ensaladas

En lo que respecta a las ensaladas, hay otro mundo por descubrir. ¡Existen más ingredientes que la lechuga y la zanahoria amigos! Como en la mayoría de platos principales, aquí el secreto, también va a estar en la salsa, pero también en los tipos de corte y forma de presentar los ingredientes.

Podemos aliñar la ensalada con aceite de coco, sésamo u oliva y un poco de agua de mar, pero yo os animo a que experimentéis con diferentes salsas. Podemos elegir entre las más ligeras, frescas y dulces hechas con una base de frutas ácidas como la piña, naranja, fresa, y aromatizar con hierbas como la albahaca, tomillo, menta...

O hacer un aderezo más contundente con un puñadito de frutos secos, un aguacate, aceitunas, condimentado con tomates secos, mostaza, curry, limón...

Aquí os dejo una infografía sobre cómo hacer una súper ensalada crudivegana. Prepara un bol tan grande como quieras. Ten en cuenta que los vegetales crudos tienen mucha agua y por eso ocupan mucho, al igual que la hoja verde. Por eso, te recomiendo que tu ensalada contenga o fruta o frutos secos para aportar calorías suficientes y que no te entre hambre en seguida.



Cómo preparar una ENSALADA

1

Elige una base

Hoja verde (1 o más):	Calabacín
Lechuga	Crucíferas:
Canónigos	Brócoli, coliflor
Rúcula	
Col	
Berros	
Espinacas	

2

Añade vegetales y frutas

Pimiento	Champiñón
Cebolla	Nabo
Pepino	Calabaza
Apio	Manzana
Zanahoria	Naranja
Remolacha	Mandarina
	Mango

3

Elige un tipo de corte

Trazos grande	Juliana
Trazos pequeños	Láminas
Picado	Tiras
Triturado	Dados

El secreto está en las texturas

5

Prepara un aderezo con base de:

Con grasa	Sin grasa
Frutos secos	Frutas
Semillas	Vegetales
Aguacate	Licuada
Aceite oliva, coco o sésamo	

6

Añade una o varias hierbas (opcional)

Albahaca	Cilantro
Orégano	Tomillo
Romero	Menta

7

Añade un superalimento (opcional)

Hierba de trigo	Chlorella
Espirulina	Acai
Rosa mosqueta	Bayas goji

8

Añade otro complemento (opcional)

Especias (cúrcuma, pimienta, pimentón, comino...)	Mostaza
Frutas deshidratadas (arándanos, pasas, coco...)	Germinados
Aceitunas	Algas

9

Mete todos los ingredientes en un bol... y a disfrutar!



Recetas



Ensalada de col y naranja.

Picar 300 g de col, 2 pepinos, y media cebolla dulce. Añadir 2 naranjas cortadas en dados, bayas de goji y aliñar con zumo de naranja y hojas de menta.

Ensalada de manzana, y champiñones.

Trocear 2 ramas de apio y 2 manzanas, y añadir un puñadito de nueces, nueces, arándanos, y 4 champiñones laminados. Aderezar con zumo de limón, hierbas provenzales y agua de mar.

Ensalada de granada.

Hacer una base verde de col kale y lechuga, y añadir una granada, trocitos de apio y una salsa hecha con zumo de granada y hierba de trigo.

Ensalada de coliflor al pesto rojo

Triturar 300 g de coliflor, ½ pimiento rojo, ½ pimiento verde, ½ cebolla dulce, 1 tomate. Preparar el pesto Batir, 70 gr almendras activadas, 6 tomates secos remojados, 5 hojas de albahaca, 1 diente de ajo, agua de mar

Macerados

Otra opción para tomar los vegetales crudos, es macerándolos en limón. Por un lado su textura cambia, ya que el limón los hace más tiernos, y por otro vamos a hacerlos más sabrosos, al absorber el zumo y los demás ingredientes del macerado. Podemos utilizar tanto frutas como verduras, y de esta manera presentar de una manera mucho más divertida nuestros platos crudiveganos.

Además los macerados van a servir para añadir a platos de pasta, rellenar lasañas, acompañar un arroz crudivegano, poner encima de un canapé... O simplemente servir como entrante acompañado de alguna salsa.



Cómo preparar MACERADOS

1

Elige un vegetal

Brócoli
Coliflor
Champiñón
Pepino

Calabacín
Alcachofas
Naranja
Manzana

2

Corta

Con ayuda de una mandolina o pelador, haz láminas y colócalas en capas, o pica muy fino

3

Macera

Cubre el vegetal con zumo de limón, agua de mar, ajo en polvo y especias a elegir (pimienta, hierbas provenzales, pimentón...) y espera 12 horas

4

Presenta

Retira los vegetales y espolvorea por encima furtos secos o alguna salsa como pesto, mostaza, tomate..., hierba de trigo, espirulina

Puedes hacer una ensalada mezclando varios tipos de frutas y verduras maceradas: fresas y pepino, calabacín y fresas, manzana y champion...



Recetas



Alcachofas

Se cortan en láminas con una mandolina y se dejan toda la noche en zumo de limón, agua de mar, ajo, pimentón, y perejil o cilantro fresco. La misma receta está igual de rica con champiñones.

Pepino con salsa de fresas

Maceramos láminas de pepino en zumo de limón durante 4 horas y acompañamos con salsa de fresas, arándanos y albahaca.

Deshidratados

Los deshidratados son el recurso perfecto para hacer una transición a la alimentación crudivegana. Para ello utilizamos el sol, o una deshidratadora, que es como un horno que calienta a tan sólo 42 grados, por lo que se conservan todos los nutrientes y encima de los alimentos.

Hasta que nos vayamos acostumbrando a los sabores y texturas de la fruta y verdura en su estado natural, nuestro cuerpo (y mente) todavía nos pide alimentos más densos y concentrados. Pero ¡qué alegría! ¡Siempre hay una alternativa con la que satisfacer dichos deseos!!!

Seguro que lo primero que has pensado cuando te has interesado por la cocina crudivegana es... ¿pero cómo voy a vivir sin pan? Así que tranquilo,

de semillas, frutos secos y vegetales.

Podemos hacer panes, crackers, galletas, barritas, deshidratar frutas, v e g e t a l e s ...

Para ello tan sólo hay que preparar la masa, extenderla sobre una lámina y deshidratar. La masa se suele hacer de semillas, frutos secos, vegetales, lo que nos sobra de hacer los licuados, y añadiendo algún condimento o hierba para dar sabor.

Si queremos masas dulces utilizaremos frutas, y condimentos como la algarroba, cacao, vainilla, canela... y si nos apetece salado jugar con condimentos como tomate seco, aceitunas, etc.

Tenéis varias opciones para preparar la masa. La primera es introducir todos los ingredientes en la batidora y batir con la cantidad mínima de agua como para que sea posible.

Otra opción es triturar primero las semillas en seco (en la batidora si es potente o en una trituradora o máquina para moler café) y batir junto con el resto de ingredientes.

La idea es que se te quede una masa lo menos líquida y más consistente posible. No te preocupes si quedan grumitos o trocitos. De hecho yo muchas veces en vez de batir, trituro en la procesadora para lograr una textura distinta al deshidratar.

La masa la extendemos sobre una lámina teflex. El grosor también lo dejo a vuestro gusto, pero no os recomiendo más de 5 o 6 mm. Al cabo de las 6 horas le damos la vuelta y esperamos otras 6 aproximadamente. Los tiempos son orientativos, tendréis que ver cuando está ya seca y elástica sin que llegue a estar muy dura. Aunque también la podéis dejar más tiempo si la preferís crujiente.

Lo mejor es que experimentéis. A mi nunca me salen dos deshidratados iguales. Si un poco de aceite, se queda más elástico. En el caso contrario, más seco y crujiente.



Recetas



Pan de espirulina

1 taza de semillas de lino

1 calabacín

Ajo en polvo

½ cebolla

5 tomates secos

1 cucharadita de espirulina

1 chorrito de agua de mar

Crackers de algarroba

4 cucharadas de semillas de lino activadas

1 taza de pulpa de zanahoria y remolacha sobrante de hacer un licuado

2 cucharadas de coco rallado

1 cucharada de algarroba

Canela

Postres

Aunque podríamos dedicar un manual entero para hablar de postres, yo os propongo una fórmula sencilla con la que podréis hacer un montón de recetas.

¿Quién ha dicho que cuando nos alimentarnos saludablemente tenemos que renunciar a los dulces?

Al contrario! Ahora podemos sustituir comidas por postres hechos de alimentos vivos, cargados de vitaminas, minerales, enzimas y antioxidantes! La fruta es el alimento perfecto para hacer cualquier tipo de postre, y además tenemos endulzantes naturales con los que hacer todavía más irresistibles nuestras creaciones.

Además nuestros postres se convierten en helados si utilizamos la fruta congelada.

Es mejor que volver a la infancia, disfrutando sin límites, restricciones ni culpas de los más succulentos postres.

Eso sí, aunque las grasas nos van a aportar consistencia, textura y cuerpo para poder hacer tartas, mousses, coberturas... no os paséis demasiado con los frutos secos, semillas ni aceites para que vuestras digestiones sean más ligeras y postres más saludables.

Y si lo hacéis, disfrutad de ello! (y que sean vuestras excepciones saludables)



Cómo preparar POSTRES

1

Haz una base

Mete la misma cantidad de dátiles que de frutos secos en la procesadora

2

Bate una fruta

Plátano
Caqui
Melocotón
Fresas

Piña
Mango
Pera

3

Endulza

Estevia
Dátiles
Higos secos
Siropo de Agave
Azúcar de coco

4

Elige la textura

Añadir un poco de leche vegetal, leche de coco, aceite de coco, aguacate, semillas de chía para hacerlo más cremoso, denso, consistente o líquido

5

Toque final

Añade coco rallado, algarroba, nibs de cacao, frutas secas, canela, vainilla.

Monta el postre en forma de tarta, natillas, alternando capas de diferentes frutas, fruta troceada...



Recetas



Mousse de chocolate

Batir 1 aguacate, 2 cucharadas de cacao crudo en polvo, vainilla, estevia o sirope de ágave para endulzar. Decorar con frambuesas o arándanos.

Bolitas de zanahoria y coco

Metemos en una procesadora 1 taza de coco deshidratado, 1 taza de pulpa de zanahoria sobrante de hacer un licuado (o dos zanahorias ralladas), 1 taza de dátiles deshuesados. Hacemos bolitas y dejamos enfriar en la nevera 4 horas. Espolvoreamos con canela.



Y RECUERDA...

- Elabora los platos teniendo en cuenta la correcta combinación de alimentos, y si alguna vez te saltas las reglas, ¡disfruta de ello! Para eso están las excepciones saludables.
- No abuses de los alimentos con grasa como frutos secos, semillas, aguacate o aceites.
- Toma hoja verde cada día. ¡Cuanta más, mejor! .
- Come variado a lo largo de la semana
- Intenta que sea en su mayoría ecológico
- Mastica bien la comida
- No cuentes calorías y come todo lo que quieras de alimentos crudos (excepto grasas)
- Ves poco a poco introduciendo alimentos crudos, no hay que llegar al 100%
- Descansa las suficientes horas.
- Toma el sol.
- Realiza actividades que te ayuden a conectar contigo como hacer deporte, leer, pasear, pintar, bailar, dan un paseo.
- Dedica tiempo para tu cuidado personal
- Presta atención a las demás áreas de tu vida: deporte, relaciones, espiritualidad y trabajo

¿Seguimos conectados?



Espero que te haya resultado útil este práctico manual de cocina crudivegana. Ahora tienes mucho trabajo que hacer en practicar, experimentar, probar, degustar... y sobre todo disfrutar con el placer que nos aportan los alimentos vivos.

Ahora tú también puedes ayudar a crear un mundo más sano y por lo tanto más feliz. Cambiando tus hábitos, cambias por dentro y el mundo que te rodea. Muchas gracias por hacerlo posible.

Así que te invito a que sigamos conectados cada día a través de mi [blog](#) y de las redes sociales El Univeso de Cris ([Facebook](#), [youtube](#), [instagram](#), [twitter](#)), de mis [conferencias, cursos y seminarios](#), donde comparto información sobre alimentación consciente, cocina crudivegana, consejos para llevar una vida más sana y conseguir tu estilo de vida ideal.



EL
UNIVERSO
DE
CRIS

